

Los Días Venideros

Papelería esencial para las familias de los miembros caídos del servicio



A close-up, slightly blurred photograph of the stars on the American flag, set against a dark background. The stars are white and arranged in a grid pattern, with some appearing more prominent than others. The bottom edge of the flag shows the red and white stripes.

Los Días Venideros

Papelería esencial para las familias de los miembros caídos del servicio

Service Official:

Insert branch-specific information here.

Los Días Venideros

Papelería esencial para las familias
de los miembros caídos del servicio

La aparición de hipervínculos o referencias externas a productos y publicaciones comerciales no constituye un endoso por el Departamento de Defensa de Estados Unidos de los sitios web y publicaciones comerciales vinculadas, ni de la información, productos o servicios de las mismas, ni de los propios productos comerciales. Para actividades diferentes a las autorizadas tales como intercambios militares y sitios de Moral, Bienestar y Recreación (MWR, por sus siglas en inglés), el Departamento de Defensa de Estados Unidos no ejerce control editorial sobre la información que puede encontrar en estos sitios web o a través del uso de productos comerciales.

Todos los vínculos, publicaciones comerciales y productos comerciales mencionados se proporcionan según la misión de esta publicación.

Números de teléfonos importantes

Asistencia a Víctimas por Rama de Servicio

Ejército

Asistencia Inmediata a Víctimas

1-800-626-3317

Administración de Casos a Largo Plazo

1-866-272-5841

Servicios de Asistencia a Sobrevivientes

1-210-466-1182

Cuerpo de Marines

1-800-847-1597

Marina

1-800-368-3202

Fuerza Aérea

1-800-433-0048

Departamento de Asuntos Veteranos (VA)

Información de beneficios

1-800-827-1000

Consejería de duelo (a través del Servicio de Asesoramiento de Reajuste)

1-202-461-6530

Administración del Seguro Social

1-800-772-1213 (7 a.m. a 7 p.m., Lunes a Viernes)

TRICARE

Región norte: 1-877-874-2273

Región oeste: 1-888-874-9378

Región sur: 1-800-444-5445

Números de teléfonos en el extranjero: Visite www.tricare.mil/contacts

Military OneSource

1-800-342-9647

Programa de Asistencia de Tragedias para Sobrevivientes [Tragedy Assistance Program for Survivors (TAPS)]

1-800-959-TAPS (8277)

**To Casualty Assistance Officer: Insert A Survivor's
Guide to Benefits: Taking Care of Our Families
(Department of Defense).**

Access it at
www.militaryonesource.mil

Contactos Importantes

Nombre	
Programa/organización	
Dirección	
Correo electrónico	Teléfono trabajo
Teléfono móvil	FAX
Notas	

Nombre	
Programa/organización	
Dirección	
Correo electrónico	Teléfono trabajo
Teléfono móvil	FAX
Notas	

Nombre	
Programa/organización	
Dirección	
Correo electrónico	Teléfono trabajo
Teléfono móvil	FAX
Notas	

Nombre _____

Programa/organización _____

Dirección _____

Correo electrónico _____	Teléfono trabajo _____
Teléfono móvil _____	FAX _____

Notas _____

Nombre _____

Programa/organización _____

Dirección _____

Correo electrónico _____	Teléfono trabajo _____
Teléfono móvil _____	FAX _____

Notas _____

Nombre _____

Programa/organización _____

Dirección _____

Correo electrónico _____	Teléfono trabajo _____
Teléfono móvil _____	FAX _____

Notas _____

Nombre _____

Programa/organización _____

Dirección _____

Correo electrónico _____	Teléfono trabajo _____
Teléfono móvil _____	FAX _____

Notas _____

Nombre _____

Programa/organización _____

Dirección _____

Correo electrónico _____	Teléfono trabajo _____
Teléfono móvil _____	FAX _____

Notas _____

Nombre _____

Programa/organización _____

Dirección _____

Correo electrónico _____	Teléfono trabajo _____
Teléfono móvil _____	FAX _____

Notas _____

Nombre _____

Programa/organización _____

Dirección _____

Correo electrónico	Teléfono trabajo
Teléfono móvil	FAX

Notas _____

Nombre _____

Programa/organización _____

Dirección _____

Correo electrónico	Teléfono trabajo
Teléfono móvil	FAX

Notas _____

Nombre _____

Programa/organización _____

Dirección _____

Correo electrónico	Teléfono trabajo
Teléfono móvil	FAX

Notas _____

Nombre _____

Programa/organización _____

Dirección _____

Correo electrónico _____	Teléfono trabajo _____
Teléfono móvil _____	FAX _____

Notas _____

Nombre _____

Programa/organización _____

Dirección _____

Correo electrónico _____	Teléfono trabajo _____
Teléfono móvil _____	FAX _____

Notas _____

Nombre _____

Programa/organización _____

Dirección _____

Correo electrónico _____	Teléfono trabajo _____
Teléfono móvil _____	FAX _____

Notas _____

Nombre _____

Programa/organización _____

Dirección _____

Correo electrónico	Teléfono trabajo
Teléfono móvil	FAX

Notas _____

Nombre _____

Programa/organización _____

Dirección _____

Correo electrónico	Teléfono trabajo
Teléfono móvil	FAX

Notas _____

Nombre _____

Programa/organización _____

Dirección _____

Correo electrónico	Teléfono trabajo
Teléfono móvil	FAX

Notas _____

Recursos para sobrevivientes a víctimas

Esta es una lista de libros, programas y sitios web que pueden ayudarle en los días venideros.

Libros

A Survivors Guide to Benefits: Taking Care of Our Families (Departamento de Defensa)
www.militaryonesource.mil

En esta guía describe las responsabilidades de su oficial de asistencia a víctimas, proporciona información sobre funerales y servicios conmemorativos, describe los beneficios del sobreviviente y la forma de obtenerlos y contiene enlaces a recursos útiles para los sobrevivientes a víctimas. Si usted todavía no tiene una copia, descargue una copia o pregunte a su oficial de asistencia a víctimas si lo puede descargar para usted.

Military Widow: A Survival Guide, de Joanne M. Steen, MS, NCC y M. Regina Asaro, MS, RN, CT (Naval Institute Press, 2006)

Este es un manual integral y compasivo para viudas de militares que también puede ser útil para padres que han perdido un hijo o hija en el cumplimiento del deber. Contiene capítulos sobre el trabajo de duelo, reacciones de los niños y como hacer frente al día a día. La guía fue escrita por una viuda de un militar quien también es una consejera con un enfoque en duelo traumático y por una esposa quien es enfermera y auxiliar de respuesta a crisis.

Ayuda general

American Gold Star Mothers, Inc.

2128 Leroy Place NW
Washington, DC 20008
1-202-265-0991
www.goldstarmoms.com

American Gold Star Mothers, Inc. es una organización de madres cuyos hijos o hijas han muerto en la línea del deber o que murieron como consecuencia de las heridas sufridas en dicho servicio. Gold Star Mothers declara su misión como “[manteniendo] la cabeza en alto y orgullosas de honrar a nuestros hijos, ayudando a nuestros veteranos de guerra, apoyando a nuestra nación, y sanando entre nosotros.” Cuenta con más de 150 capítulos en todo el país y ofrece un boletín de noticias. Existe una cuota mínima de membresía nacional y los capítulos normalmente cobran una pequeña tarifa. Los maridos e hijos de los miembros de la American Gold Star Mothers pueden unirse como miembros asociados.

Proyecto Viuda Americana

P.O. Box 1573
Buda, TX 78610
1-877-297-9436
www.americanwidowproject.org

El Proyecto Viuda Americana proporciona apoyo a viudas de militares, incluyendo artículos, blogs, podcast y recursos.

Departamento de Asuntos Veteranos (VA)

810 Vermont Avenue NW

Washington, DC 20420

1-202-461-6530 (Línea de Duelo del Centro de Veteranos)

www.vetcenter.va.gov/Bereavement_Counseling.asp

Correo Electrónico: *vet.center@va.gov*

A través del VA los miembros de la familia, incluyendo padres, cónyuges e hijos de los miembros del servicio quienes han muerto en servicio de su país pueden acceder a la Consejería de duelo (a través del Servicio de Asesoramiento de Reajuste), incluyendo asistencia, asesoramiento y servicios de referencia. El asesoramiento se proporciona en los centros de veteranos basados en la comunidad cerca de las familias. Enviar un correo electrónico o llamar al número anterior para la ubicación del centro más cercano.

Dar una hora

P.O. Box 5918

Bethesda, MD 20824-5918

www.giveanhour.org

Correo Electrónico: *info@giveanhour.org*

Entendemos que individuos quienes han servido en Irak y Afganistán y sus familias pueden necesitar ayuda lidiando con los efectos del servicio en tiempo de guerra. Queremos ayudarle a sanar y ofrecerle una variedad de servicios de salud mental para direccionar sus necesidades.

Gold Star Wives of America, Inc.

P.O. Box 361986

Birmingham, AL 35236

1-888-751-6350

www.goldstarwives.org

Gold Star Wives of America, Inc. ofrece servicios de apoyo a hombres y mujeres cuyos cónyuges fallecieron en la línea del deber o de una incapacidad relacionada con el servicio. Sus áreas de ayuda incluyen servicios de información legislativa; oportunidades de voluntarios en la comunidad, militares y hospitales del VA; y grupos de chat en línea. Existe una cuota mínima de membresía anual; los miembros se unen a un capítulo local y reciben un boletín de noticias trimestral.

Military OneSource

1-800-342-9647

www.militaryonesource.mil

Military OneSource es un servicio de 24 horas, proporcionado por el Departamento de Defensa, disponible para todos en servicio activo, miembros de la Guarda y de la Reserva y sus familiares. Los consultores proporcionan información y realizan referencias en un amplio rango de asuntos, incluyendo aflicción y duelo. Los servicios incluyen asesoría en línea o mediante teléfono. También están disponibles sesiones cara a cara de asesoría no médica gratis (y su equivalente por teléfono o en línea).

Asociación Nacional de Familiares de Militares

National Military Family Association, Inc.

2500 North Van Dorn Street, Suite 102

Alexandria, VA 22302-1601

1-703-931-6632

www.militaryfamily.org

Correo Electrónico: *Info@MilitaryFamily.org*

La Asociación Nacional de Familiares Militares no solo apoya a familiares de militares, somos familiares de militares. Cónyuges, padres y miembros de la familia conforman nuestro personal y posiciones del consejo. Hablaremos en nombre de familiares de militares y facultar a esposos, esposas e hijas a entender y acceder a sus beneficios.

Fundación Navy SEAL

1619 D Street, Bldg. 5326

Virginia Beach, VA 23459

1-757-363-7490

www.navysealfoundation.org

Correo Electrónico: *development@navySEALfoundation.org*

El trabajo de la fundación se enfoca en tres áreas claves. Servicios de apoyo a familiares incluyendo asistencia a tragedia y actividades de edificación de moral Programas educacionales que fomentan el aprendizaje permanente y proporcionan motivación. Actividades de legado, para aquellos quienes hacen el último sacrificio y para veteranos de (NSW), asegurando que el servicio sea siempre honrado.

Snowball Express

www.snowballexpress.org

Nuestra misión es crear esperanza y nuevas memorias para los hijos de nuestros héroes caídos militares quienes fallecieron mientras servían a nuestro país desde el 9/11. Snowball Express es anfitrión de todos los gastos de las galas de Navidad para las familias de miembros del servicio caídos.

Fundación de Guerreros de Operaciones Especiales

P.O. Box 13483

Tampa, FL 33681-3483

1-877-337-7693

www.specialops.org

Correo Electrónico: *warrior@specialops.org*

La Fundación de Guerreros de Operaciones Especiales ofrece becas completas y asesoramiento educativo y familiar para los niños sobrevivientes del personal de operaciones especiales quienes fallecen en misiones operativas o de capacitación y asistencia financiera inmediata a personal de operaciones especiales gravemente herido y sus familias.

Sobrevivientes de Operaciones Especiales (Special Ops Survivors) [anteriormente Fundación de Sobrevivientes de Guerreros Unidos (United Warrior Survivor Foundation)]

P.O. Box 181097

Coronado, CA 92178

1-800-804-UWSF (8973)

www.specialopsurvivors.org

Sobrevivientes de Operaciones Especiales ayudan a los cónyuges e hijos sobrevivientes de personal de operaciones especiales muertos en la línea del deber desde el 11 de septiembre de 2001. Los servicios incluyen asistencia financiera de emergencia, orientación financiera y ayuda en planificación, becas universitarias, asesoría educativa, consejería profesional de duelo y tutoría de igual a igual basada en la necesidad.

Servicios de Asistencia a Sobrevivientes [Survivor Outreach Services (SOS)]

Departamento del Ejército

IMCOM G9, Family and MWR Programs

2455 Reynolds Road, Bldg. 2266

Fort Sam Houston, TX 78234-7588

1-210-466-1182

www.myarmyonesource.com

No hay una causa más grande que el cuidado de aquellos quienes han perdido a un Soldado en servicio de nuestra nación. El Ejército se ha comprometido a proporcionar apoyo de largo plazo a los sobrevivientes de los caídos a través del desarrollo del Programa de Servicios de Asistencia a Sobrevivientes. El programa ofrece a los sobrevivientes acceso a servicios de apoyo dedicado y servicios de apoyo comprensivo tales como grupos de apoyo, habilidades funcionales cotidianas, administración de beneficios por puntos, promoción e información de los recursos. También está disponible asistencia financiera para objetivos financieros para largo plazo, asesoramiento de presupuestos, administración de deuda, planificación patrimonial, asuntos fiscales y necesidades de educación superior. Los Servicios de Asistencia a Sobrevivientes ayudan a continuar la conexión de los sobrevivientes con la familia del Ejército y presta servicios durante el tiempo que el sobreviviente desee.

Programa de Asistencia de Tragedias para Sobrevivientes [Tragedy Assistance Program for Survivors (TAPS)]

1777 F Street NW, Suite 600

Washington, DC 20006

1-800-959-TAPS (8277)

www.TAPS.org

Esta organización nacional ofrece una amplia gama de soporte, tutorías y otros servicios para aquellos que se encuentran en duelo por la pérdida de un ser querido en las fuerzas armadas. Los servicios de TAPS incluyen y recursos sobre cómo lidiar con el dolor y trauma, grupos de apoyo en línea y una revista trimestral para sobrevivientes de víctimas. Estos servicios son gratis y no existen cargos por cuotas de membresía.

Los clientes de TAPS también marcan sus calendarios para el fin de semana del Memorial Day en Washington, D.C., para asistir al seminario “Sobreviviente Nacional de Militares (National Military Survivor)” y Campamento “Good Grief” para sobrevivientes niños y jóvenes.

Fundación Travis Manion

P.O. Box 1485
Doylestown, PA 18901
1-215-348-9080

www.travismanion.com

Correo Electrónico: *teamtravis@travismanion.com*

La fundación ofrece becas a sobrevivientes de héroes americanos caídos, tropas en servicio activo, veteranos y miembros de familia militar para proyectos de servicio, educación, desafíos físicos y todo en medio de estos.

USO

Apoyo a las familiares de los caídos
116 Purple Heart Drive
Dover AFB, DE 19902
1-302-359-6907

www.uso.org/families-of-the-fallen-support

Correo Electrónico: *wfish@uso.org*

La USO financia y proporciona apoyo continuo y confort mediante la asociación con las organizaciones mejores en su clase para ayudar a las familias a enfrentar su dolor y seguir adelante con sus vidas, incluyendo el Programa de Asistencia de Tragedias para Sobrevivientes [Tragedy Assistance Program for Survivors (TAPS)], Campamentos Good Grief para niños, y “Cajas de memoria” con recursos integrales para los niños quienes han perdido a un padre para ayudarles a ellos y a sus familias a sobrellevar la pérdida.

Beneficios

Departamento de Asuntos Veteranos (VA)

810 Vermont Avenue NW
Washington, DC 20420
1-800-827-1000

www.va.gov

En el sitio web de VA, haga clic en “Servicios de Veteranos,” después en “Beneficios de Sobreviviente” para obtener información acerca de los beneficios del VA, incluyendo Dependencia y Compensación de Indemnización (DIC), Asistencia de Educación a Sobrevivientes y Dependientes (DEA), Programa de Empleo/Estudio para Sobrevivientes, Préstamos Garantizados para Vivienda, beneficios de funeraria, la solicitud del Seguro de Vida de Grupo de Miembros del Servicio procede, Rehabilitación Vocacional y Servicios de Empleo (VR&E), y reembolsos del Programa de Educación. El sitio también incluye enlaces a otras fuentes de información para los sobrevivientes.

Administración del Seguro Social

1-800-772-1213

www.ssa.gov

La Administración del Seguro Social proporciona información acerca de los beneficios del seguro social.

TRICARE

7700 Arlington Boulevard, Suite 5101

Falls Church, VA 22041-5101

Región norte: 1-877-874-2273

Región oeste: 1-888-874-9378

Región sur: 1-800-444-5445

www.tricare.mil

En el sitio web de TRICARE, puede acceder a información sobre beneficios específicos mediante la identificación de “Quién eres” (por ejemplo, familiar del miembro fallecido en servicio activo), “Dónde vives” (país y código postal si se encuentra en Estados Unidos), y “Qué Plan está utilizando” (por ejemplo, Tricare Prime).

Organizaciones de ayuda militar

Las organizaciones de ayuda militar son privadas, organizaciones sin fines de lucro, una para cada rama del servicio, que ayudan a los miembros del servicio y sus dependientes con ciertas necesidades financieras de emergencia. Proporcionan ayuda financiera en forma de préstamos sin intereses, subvenciones, o una combinación de préstamos y subvenciones.

Sociedad de Ayuda de la Fuerza Aérea (AFAS)

241 18th Street, Suite 202

Arlington, VA 22202

1-800-769-8951

www.afas.org

Asistencia de Emergencia del Ejército (AER)

200 Stovall Street

Alexandria, VA 22332

1-866-878-6378

www.aerhq.org

Sociedad de Ayuda para la Marina y Cuerpo de Marines (NMCRS)

875 North Randolph Street, Suite 225

Arlington, VA 22203-1757

1-703-696-4904

www.nmcrs.org

Para niños y adolescentes

Campamento de Zona de Confort

7201 Glen Forest Drive, Suite 301

Richmond, VA 23226

1-866-488-5679

www.comfortzonecamp.org

Esta organización ofrece campamentos gratis de fin de semana en Virginia, California, Massachusetts, New Jersey para niños quienes han perdido un padre.

Taller de Plaza Sésamo “Cuando las Familias están en Duelo”

www.sesameworkshop.org/what-we-do/our-work/dealing-with-grief-30-detail.html

“Cuando la familia está en duelo” es parte de un kit de asistencia, desarrollado por Plaza Sésamo, para familias quienes han sufrido la pérdida de un ser querido. Vea el video en línea u ordene desde Military OneSource en www.militaryonesource.mil o llamando al 1-800-342-9647.

Programa de Asistencia de Tragedias para Sobrevivientes [Tragedy Assistance Program for Survivors (TAPS)]

1777 F Street NW, Suite 600

Washington, DC 20006

1-800-959-TAPS (8277)

www.TAPS.org

Esta organización nacional ofrece una amplia gama de soporte, tutorías y otros servicios para aquellos que se encuentran en duelo por la pérdida de un ser querido en las fuerzas armadas. Los servicios de TAPS incluyen y recursos sobre cómo lidiar con el dolor y trauma, grupos de apoyo en línea y una revista trimestral para sobrevivientes de víctimas. Estos servicios son gratis y no existen cargos por cuotas de membresía TAPS cuenta con un Campamento “Good Grief” para sobrevivientes jóvenes.

Para sobreviviente de suicidios

Asociación Americana de Suicidología

5221 Wisconsin Avenue, NW

Washington, DC 20015

1-202-237-2280

www.suicidology.org

La Asociación Americana de Suicidología es una asociación de educación y recursos dedicada a incrementar el entendimiento del suicidio. Los sobrevivientes pueden encontrar información útil al observar bajo “Suicide Loss Survivors.”

Voz de la Educación por la Conciencia sobre el Suicidio (SAVE)

8120 Penn Avenue S., Suite 470

Bloomington, MN 55431

1-952-946-7998

www.save.org

A través del sitio web de SAVE, los sobreviviente pueden encontrar información y recursos sobre sobrevivir al suicidio de un ser querido.

Asistencia a Víctimas por Rama de Servicio

Fuerza Aérea

Servicios a víctimas

Oficinas del Centro del Personal de la Fuerza Aérea

550 C Street West, Suite 48

Randolph Air Force Base, TX 78150

1-800-433-0048

www.afpc.af.mil/library/casualty.asp

Ejército

Centro de Operaciones de Víctimas y Asuntos de Funerarias

Comando de Recursos Humanos del Ejército de los EE.UU.

200 Stovall Street

Alexandria, VA 22332-0470

1-800-626-3317

www.hrc.army.mil (de clic en “Special Programs” y “Casualty and Mortuary Affairs Operations Center”)

Cuerpo de Marines

Oficinas Centrales del Cuerpo de Marines de EE.UU.

Asuntos de Recursos Humanos y Reserva

3280 Russell Road

Quantico, VA 22134

1-800-847-1597

www.manpower.usmc.mil (de clic en “Casualty Assistance” bajo “Top Requests”)

Marina

Comando de Personal de la Marina

5720 Integrity Drive

Millington, TN 38055-6200

1-800-368-3202

www.npc.navy.mil/CommandSupport/CasualtyAssistance/ (Nota: la dirección del sitio web es sensible a las mayúsculas)

Libros y sitios web sobre Duelo y Pérdida

Muchos de los siguientes libros están disponibles en librerías públicas, librerías y a través de minoristas en línea:

Libros sobre duelo y pérdida (para adultos)

Específico a pérdidas militares

Military Widow: A Survival Guide, de Joanne M. Steen, MS, NCC y M. Regina Asaro, MS, RN, CT (Naval Institute Press, 2006).

Otros libros

A Grace Disguised, de Jerry Sittser (Zondervan Publishing House, 2005).

The Heart of Grief: Death and the Search for Lasting Love, de Thomas Attig (Oxford University Press, 2002).

How We Grieve: Relearning the World, de Thomas Attig (Oxford University Press, 2010).

I'm Grieving as Fast as I Can: How Young Widows and Widowers Can Cope and Heal, de Linda Feinberg (New Horizon Press, 1994).

I Wasn't Ready to Say Goodbye: Surviving, Coping and Healing After the Sudden Death of a Loved One, de Brook Noel y Pamela D. Blair (Sourcebooks, Inc., 2008).

The Lessons of Love: Rediscovering Our Passion for Life When It All Seems Too Hard to Take, de Melody Beattie (HarperCollins Publishers, 1995).

No Time to Say Goodbye: Surviving the Suicide of a Loved One, de Carla Fine (Broadway Books/Doubleday, 1999).

Tea Soup: A Recipe for Healing After Loss, por Pat Schwiebert, RN, y Chuck Deklyen (Grief Watch, 2010).

To Begin Again: The Journey Toward Comfort, Strength, and Faith in Difficult Times, de Naomi Levy (Ballantine, 1999).

Touched by Suicide: Hope and Healing After Loss, de Michael F. Myers, M.D. and Carla Fine (Gotham Books/Penguin, 2006).

When Bad Things Happen to Good People, de Harold Kushner (Knopf Doubleday Publishing, 2004).

Widow to Widow, de Genevieve Davis Ginsburg (DaCapo Press, 2004).

Libros sobre duelo y pérdida (para padres miembros del servicio quienes han fallecido)

Heart of a Hawk: One Family's Sacrifice and Journey Toward Healing, de Deborah Tainsh (Elva Resa Publishing, 2006).

Información de sitio web sobre duelo y pérdida

Específico a pérdidas militares

Military OneSource

www.militaryonesource.mil

Este es un servicio gratuito, proporcionado por el Departamento de Defensa, está disponible para todos en servicio activo, miembros de la Guarda y de la Reserva y sus familiares. Los consultores proporcionan información y realizan referencias en un amplio rango de asuntos, incluyendo aflicción y duelo. Los servicios incluyen asesoría en línea o mediante teléfono. También están disponibles sesiones cara a cara de asesoría no médica gratis (o su equivalente por teléfono o en línea) Puede alcanzar el programa por teléfono al 1-800-342-9647 o a través del sitio web.

Programa de Asistencia de Tragedias para Sobrevivientes [Tragedy Assistance Program for Survivors (TAPS)]

www.TAPS.org

TAPS es una organización nacional que ofrece una amplia gama de soporte, tutorías y otros servicios para aquellos que se encuentran lidiando con una pérdida de un militar.

Libros sobre duelo para niños (para los padres)

Guiding Your Child Through Grief, de Mary Ann Emswiler y James P. Emswiler (Bantam Doubleday Dell Publishing, 2009).

Healing a Child's Grieving Heart, de Alan Wolfelt, Ph.D. (Companion Press, 2004).

Help Me Say Goodbye: Activities for Helping Kids Cope When a Special Person Dies, de Janis Silverman (Fairview Press, 1999).

Helping Teens Cope with Death, de Personal Dougy Center (Centro Dougy para hijos en Duelo, 1999).

Parenting Through Crisis: Helping Kids in Times of Loss, Grief and Change, de Barbara Coloroso (Harper Resource, 2001).

Thirty-five Ways to Help a Grieving Child, de Dougy Center Staff (Centro Dougy para hijos en Duelo, 1999).

What Children Need When They Grieve: The Four Essentials—Routine, Love, Honesty, and Security, de Julia Wilcox Rathkey (Three Rivers Press, 2004).

When Children Grieve: For Adults to Help Children Deal with Death, Divorce, Pet Loss, Moving, and Other Losses, de John W. James y Russell Friedman (HarperCollins Publishers, 2002).

Sitios web sobre duelo para niños (para los padres)

KidsHealth.org

www.kids health.org

KidsHealth.org tiene información acerca de la salud física y mental de los niños. El sitio cuenta con artículos, enlaces y otra información para padres, adolescentes y niños. Desde la página de Padres, de clic en “Emotions and Behavior,” después en “Feelings and Emotions” para obtener información acerca de ayudar a un niño a lidiar con la muerte.

Libros sobre duelo y pérdida para niños y adolescentes

Específico a pérdidas militares

Para edades de 6 a 12 años

The Hero in My Pocket, de Marlene Lee (Early Light Press, 2005).

Otros libros

Para edades de 4 a 6 años

After Charlotte's Mom Died, de Cornelia Spelman (Albert Whitman & Co., 1996).

I Don't Have an Uncle Phil Anymore: A Story About Death, Grieving, and Cherishing, Written Especially for Children, de Marjorie Pellegrino (Asociación Psicológica Americana/Magination Press, 1999).

Sad Isn't Bad: A Good-Grief Guidebook for Kids Dealing with Loss, de Michaelene Mundy (One Caring Place, 2010).

Para edades de 9 a 12 años

Don't Despair on Thursdays!: The Childrens Grief Management Book, de Adolph J. Moser (Ediciones Landmark, 1998).

Healing Your Grieving Heart for Kids: 100 Practical Ideas, de Alan D. Wolfelt, Ph.D. (Companion Press, 2001).

What on Earth Do You Do When Someone Dies, de Trevor Romain (Free Spirit Publishing, 1999).

Para adolescentes

The Grieving Teen: A Guide for Teenager's and Their Friends, de Helen Fitzgerald (Simon & Schuster, 2000).

Healing Your Grieving Heart for Teens: 100 Practical Ideas, de Alan D. Wolfelt, Ph.D. (Companion Press, 2002).

Para todas las edades

Tea Soup: A Recipe for Healing After Loss, por Pat Schwiebert, RN, y Chuck Deklyen (Grief Watch, 2010).

Sitios web sobre duelo y pérdida para niños

El Centro Dougy para Hijos y Familias en Duelo

www.dougy.org

El sitio web del Centro Dougy Center for Grieving Children & Families (Centro Dougy para Hijos y Familias en Duelo) ofrece información y recursos para el apoyo de compañeros para niños, adolescentes y adultos en duelo.

Taller de Plaza Sésamo “Cuando las Familias están en Duelo”

www.sesameworkshop.org/what-we-do/our-work/dealing-with-grief30-detail.html

“Cuando la familia está en duelo” es parte de un kit de asistencia, desarrollado por Plaza Sésamo, para ayudar a familias quienes han sufrido la pérdida de un ser querido. Vea el video en línea u ordene el DVD desde Military OneSource en www.militaryonesource.mil o llamando al 1-800-342-9647.

Hacer frente a la pérdida de un cónyuge en el Servicio Militar

Cuando se pierde a un esposo o esposa, puede sentir como si el dolor no terminará nunca. ¿Cómo puede hacer frente a sus sentimientos de pérdida y duelo? Si tiene niños en casa, ¿cómo los puede consolar cuando está sintiendo tristeza usted mismo?

Esta información pretende ayudarlo con las intensas y difíciles emociones que vienen con la muerte de un cónyuge en el servicio militar. También lo guiará a otros recursos disponibles para miembros de la familia sobreviviente de un miembro en servicio.

Un indescriptible sentido de dolor y pérdida

Pocas experiencias son tan dolorosas como la muerte de un cónyuge. Si su esposo o esposa falleció durante el servicio militar, probablemente sentirá emociones intensas, estado de shock, tristeza, enojo y posiblemente culpa. Su duelo no solo será por la pérdida de la compañía de su cónyuge, sino por el futuro que esperaba compartir con él o ella. Es probable que se pregunte si la vida volverá a ser “normal” de nuevo.

De pronto se le enfrenta con detalles de la vida para llevar a cabo solo en vez de con su “media naranja” a quién recurrir en busca de apoyo y para compartir. Si usted tiene hijos, ahora se enfrenta a los desafíos de cuidar de ellos solo. Si no tiene hijos pero tenía la esperanza de compartir la paternidad o maternidad con su cónyuge, su duelo también será por la pérdida de ese aspecto de su vida. Si usted es un cónyuge civil, también se enfrenta a la pérdida de su comunidad militar y la pérdida de esa parte vital de su identidad como cónyuge militar.

Las emociones que está sintiendo son complicadas y difíciles de sobrellevar. También es importante que se permita a sí mismo sentir el dolor cuando pierde alguien querido y permita que su duelo siga su curso.

La mayoría de las personas encuentran que la intensidad de su dolor disminuye con el tiempo y eventualmente se sienten más como ellos mismos nuevamente. A pesar de que probablemente nunca se sienta “el mismo”, alcanzara un nuevo tipo de normal y su tristeza se sentirá menos inmediata y cruda.

Debido a que la muerte en el ejército es repentina e inesperada y puede ser violenta, también puede experimentar “reacciones traumáticas” al igual que las tendría un soldado en combate. Es posible que las imágenes que ve en televisión, los reportes que haya leído, o cosas que le pueden haber dicho le causen pesadillas o síntomas de “estrés traumático.” Esta es una reacción normal a un evento anormal, la muerte de un ser querido en una manera violenta. Si bien pueden ocurrir al mismo tiempo, las reacciones traumáticas son diferentes del duelo y necesitan ser reconocidas y apoyadas de manera diferente.

Tareas del Duelo

Dos personas no experimentan la pérdida de la misma manera. Muchas personas se sienten adormecidas durante algún tiempo, mientras que otros pueden reaccionar con ira. Algunas personas encuentran que el orgullo que toman del servicio de su cónyuge a su país le ayuda a hacerle frente, mientras que otros sólo pueden sentir desesperación.

Tanto el Departamento de Asuntos de Veteranos como TAPS aconseja que las viudas y viudos piensen en términos de “cuatro tareas” de duelo. Este enfoque, desarrollado por los psicólogos William Worden y Therese Rando, alienta al doliente estar activo, no pasivo, participando en el duelo.

Las tareas son:

- *Aceptar la realidad de su pérdida.* Esto incluye entender que la pérdida ha ocurrido y que la muerte no se puede revertir. Como dijo el General Jimmy Doolittle después de la muerte de su hijo que sirvió en la Fuerza Aérea, “Solo cuando alguien muy cercano y querido nos deja uno aprecia la lúgubre tragedia de la muerte. Incluso entonces, la naturaleza tiende a amortiguar el impacto inicial y el pensamiento, ‘se ha ido’ no conduce a la última realización de la finalidad y permanencia que viene solo con el entendimiento final indiscutible de que nunca los volveremos a ver”
- *El luto de la muerte de un ser querido.* El duelo hiere y no hay manera fácil de evitar este hecho. Guardamos luto o sentimos físicamente el dolor de nuestra pérdida, porque los amamos demasiado. Algunas personas tratan de distraerse ellos mismos de su dolor actuando como si nada hubiera cambiado o llenando su día con actividades. Pero, aunque este enfoque puede hacerlo sentir mejor por un tiempo, un corazón roto tiene que ser sanado. Si usted no se permite estar en duelo, el dolor puede permanecer enterrado y regresar en maneras más dolorosas.

Amigos bien intencionados pueden sugerirle en algún punto que es tiempo de “superar” su pérdida o que se debe de distraer tomando un viaje u ocupándose en algo. Puede explicarle que es importante que usted este en duelo y que el tipo de dolor que está sintiendo puede tomar un largo tiempo para disminuir. Durante este tiempo, trate de recordar la vida que él o ella vivió y el maravilloso significado que su cónyuge le dio a su propia vida, en lugar de enfocarse en la muerte y pérdida.

- *Ajuste al ambiente en el cual falta su cónyuge.* Puede tomar tiempo ser completamente conscientes de los nuevos roles que necesita asumir y las habilidades que necesita aprender. Esto puede ser complicado al alejarse de la vida militar y los cambios que deben hacerse, en algunos casos antes de que se encuentre listo. Busque apoyo cuando lo necesite.
- *Formar una nueva identidad.* Construir una nueva vida sin su cónyuge también toma tiempo. Aprender nuevas habilidades, formar nuevas relaciones sociales no basadas en la comunidad militar y la satisfacción derivada de una identidad que no se entrelaza con la de su cónyuge son actividades críticas para el duelo y convertirse en un todo de nuevo.

Es importante tener en cuenta que las tareas son una progresión natural y no existe una línea de tiempo según la cual deben de ser completadas. Las tareas pueden traslaparse o tomar un tiempo más largo o más corto para lograrlas. El proceso de duelo no puede, ni debe de ser apresurado.

Hacer frente a su pérdida

La muerte de un cónyuge tiene un costo enorme, tanto emocional como físicamente. Es probable que usted no sea “usted mismo” por algún tiempo. Las siguientes directrices le pueden ayudar a navegar por este momento tan difícil:

- *Expresa sus sentimientos.* Algunas personas encuentran útil llorar, orar o gastar tiempo hablando acerca de su pérdida con amigos o familiares. Otros están tan aturdidos que tienen dificultades expresando sus sentimientos acerca de lo que está pasando. Si encuentra difícil expresar sus sentimientos, tal vez quiera escribirlos en un diario.
- *Cuide de usted.* Es fácil olvidarse de usted, cuando sus pensamientos están en otra parte. Trate de comer bien, incluso si esto significa comer pequeñas porciones a lo largo del día en lugar de las comidas regulares. Vaya a caminar si le es posible y tome siestas si estas lo hacen sentir mejor.
- *Deje que otros cuiden de usted.* A menudo amigos y vecinos quieren ayudar, pero no saben qué hacer. Déjelos tomar y alejar la carga de tareas diarias de usted. Cuando alguien dice, “¿Qué puedo hacer para ayudar?”, aproveche la propuesta. “Sería de ayuda si podrías hacer mis compras de esta semana”, o encargarse de la lavandería por un tiempo, limpiar y aspirar, traer una comida o simplemente sentarse con usted o tomar un paseo con usted. Si tiene niños pequeños, puede pedirle a un amigo o familiar que se quede a vivir con usted por un tiempo para que le ayude con las tareas diarias.
- *Mantenga el contacto con otros.* Pasar tiempo solo con sus pensamientos puede ser una parte importante del proceso de sanación, pero demasiada soledad puede hacer que se sienta aislado del apoyo que necesita. Contactar a personas quienes son buenos escuchando, como familiares, amigos, miembros de la iglesia y compañeros del trabajo comprensivos. Puede ser especialmente útil hablar con otras personas quienes han experimentado una pérdida similar a la suya y poder entender el amplio rango de como se sienten. La lista de recursos en este cuaderno le puede ayudar a encontrar apoyo destinado especialmente para personas quienes su cónyuge falleció en el servicio militar.
- *Respete sus creencias.* Si las creencias espirituales son parte de su vida, pueden ser un gran alivio después de una pérdida. Si la muerte de su cónyuge ha causado que cuestione sus creencias, trate de no sentirse culpable, esta es una parte normal de duelo para muchas personas. La muerte repentina y traumática de alguien quien es tan joven y vital puede romper nuestra “supuesta realidad” y causa que nos preguntemos muchos aspectos de nuestro sistema de creencias. Incluso si no ha sido un observador religioso por algún tiempo, un miembro de la iglesia comprenderá si busca ayuda para hacer frente a su pérdida. Si ha estado fuera de contacto con su fe, podría empezar simplemente diciendo, “No estoy seguro en que creer, pero me siento triste y confuso y quisiera saber si puede ayudarme.”

- *Atesore sus recuerdos.* Cuando se sienta listo, tome tiempo para recordar lo que más atesoró de su cónyuge. Es posible que desee encontrar una manera especial para honrar a su cónyuge, como hacer un álbum de fotografías y memorias escritas, iniciar un sitio web donde los amigos y familiares pueden publicar imágenes y pensamientos, haciendo una contribución benéfica en memoria de su cónyuge, o plantado un árbol en un lugar que era importante para ustedes.

Ayudando a sus hijos más pequeños

Si usted tiene niños en casa, usted tendrá la tarea doblemente difícil de ayudarles a hacerle frente a sus sentimientos de dolor mientras usted está en duelo. Es posible que desee tener en cuenta lo siguiente:

- *Comparta sus sentimientos en formas adecuadas.* Decir que se siente triste le permite a su hijo saber que está en su derecho de mostrar sus sentimientos. Sin embargo, explosiones de ira o llanto incontrolable pueden asustar a su hijo y hacer que sea menos probable que él o ella hablen con usted porque tienen miedo de añadirle preocupaciones. Trate de guardar sus sentimientos más intensos para cuando se encuentre con otro adulto. Si su pérdida es muy reciente y su duelo muy fresco, realice los arreglos para que su hijo juegue en casa de un amigo para darse un poco de tiempo para su liberación emocional.
- *Ayude a su hijo a hablar de la pérdida.* Hágale saber a su hijo que es normal sentirse triste o preocupado y extrañar a su padre demasiado. A menudo, los niños pequeños tienen dificultades para poner sus sentimientos en palabras. Usted puede ayudarlos proporcionando herramientas que ayuden a su hijo expresar sus sentimientos, pinturas de dedos, plastilina, papel y lápices de colores o marcadores.
- *Ayude a su hijo evitando el estrés adicional de la televisión y películas.* Es probable que su hijo y usted se encuentren en un estado de ansiedad por su duelo. Trate de limitar la exposición de su familia a noticias de televisión y programas de suspenso o violentos. Trate con programas de la naturaleza o películas “familiares” reconfortantes.
- *Hable con los maestros de su hijo.* Asegúrese de que los maestros de su hijo, incluyendo el maestro de gimnasia y otros maestros especiales, conozcan por lo que está pasando su hijo. Pídales que sean sensibles a la pérdida de su hijo y que le hagan saber si su hijo tiene algún cambio de comportamiento, tal como ataques de llanto o arrebatos de ira.
- *Trate de mantener las rutinas básicas de la familia.* Las actividades familiares como práctica de béisbol, coro, citas para jugar, pueden ser muy reconfortantes para un niño que está pasando por un momento difícil. Pídale a un amigo que le ayude con la logística. Puede que se encuentre demasiado cansado para hacer frente a un gran tráfico en estos momentos. Las rutinas continuas familiares como cuentos para dormir, juegos familiares, y paseos en un parque o patio de recreo puede ser una fuente de fortaleza y consuelo para todos ustedes.

Ayudando a su hijo adolescente

Los adolescentes también necesitan alivio, tranquilidad y oportunidad de hablar acerca de la pérdida de su padre. Muchos adolescentes son reacios a hablar de sus sentimientos con su padre sobreviviente, porque tienen miedo de añadir dolor y estrés al duelo del padre.

Hágale saber a su hijo adolescente que usted está disponible para hablar, a pesar de que se siente triste. Asegúrese de que su hijo adolescente también tiene la oportunidad de hablar con otro adulto de confianza, un entrenador, maestro, consejero, o líder religioso. Muchos adolescentes también se benefician del asesoramiento uno a uno con un experto que entienda los sentimientos profundos del duelo de adolescentes.

Su hijo adolescente también puede encontrar útil llevar un diario durante este tiempo y en los meses venideros.

Lidiando con días feriados y aniversarios

Los días feriados, cuando los pensamientos se dirigen a reuniones familiares y recuerdos, pueden ser especialmente dolorosos después de la muerte de un cónyuge, causando que experimente sentimientos de intenso dolor y pérdida. El primer año puede ser especialmente doloroso. El cumpleaños de esposo o esposa, también el aniversario de su muerte es probable que sea extremadamente difícil. Las siguientes sugerencias pueden ayudar:

- *Prepárese para sus sentimientos antes de que ocurran.* Hable con sus familiares y amigos de su enfoque en vacaciones, cumpleaños, aniversarios y planifiquen juntos una manera de reconocer su pérdida. Es posible que desee reservar un tiempo para compartir los recuerdos. O puede que quiera hacer una donación de dinero, ropa usada, o juguetes a un refugio para indigentes en memoria de su esposo o esposa.
- *Piensa acerca de cambiar la forma de reconocer los días feriados.* Si su cónyuge ha muerto cerca de los días feriados, su dolor puede ser tan intenso que las celebraciones habituales se pueden volver demasiado difíciles para participar en ellas.

Si va a ser muy doloroso estar en su casa con recuerdos de su hijo o hija a su alrededor, es posible que quiera pasar los días feriados en casa de un amigo cercano o de un familiar. O puede que quiera quedarse en casa, pero mantener las salidas de días festivos al mínimo. Si puede, vaya a un restaurante o a la casa de otra persona para evitar el estrés de preparar una comida festiva.

- *Si usted tiene niños en casa, puede ser especialmente estresante tratar de celebrar los días de fiesta para ellos mientras soportan su dolor.* Puede pedir a un amigo o familiar que le ayude, invitando a sus hijos a los eventos con su familia. “Simplemente no puedo reunir la energía para hacer las cosas habituales festivas. ¿Crees que podrías llevar a Keisha para ver las luces en el parque con tu familia?” Puede estar demasiado cansado y distraído para siquiera pensar en ir de compras, pero desea que sus hijos tengan algunos regalos especiales. Puede pedirle a un amigo que le

ayude con esto, también. “Jim tiene su corazón en un nuevo juego de computadora, pero yo simplemente no puedo hacerle frente a las tiendas. ¿Si te doy el dinero puedes recogerlo cuando realices tus compras?” La mayoría de la gente está anhelando hacer algo para ayudar a un amigo en duelo y se sentirán aliviados al saber que ayudan de una manera específica.

Encontrando Apoyo

Muchas personas encuentran útil hablar acerca de su dolor con alguien quien entiende por lo que están pasando. Existen consejeros consultores y grupos de apoyo que pueden ofrecerle apoyo y entendimiento y sugiere formas para manejar los cambios que usted enfrenta.

Los siguientes recursos pueden ayudarlo a usted y a su familia:

Proyecto Viuda Americana

1-877-297-9436

www.americanwidowproject.org

El Proyecto Viuda Americana proporciona apoyo a los viudos militares, incluyendo boletines, blogs, escapadas de fin de semana, y una línea de apoyo contestadas por otros quienes han perdido a un ser querido.

Asistencia a Víctimas

Cada rama de Servicio tiene funcionarios de apoyo especialmente capacitados en víctimas para ofrecer asistencia compasiva a los sobrevivientes a víctimas.

- *Asistencia a Víctimas del Ejército* 1-800-626-3317
- *Asistencia a Víctimas del Cuerpo de Marines* 1-800-847-1597
- *Asistencia a Víctimas de la Marina/Enlace Familiar* 1-800-368-3202
- *Asistencia a Víctimas de la Fuerza Aérea* 1-800-433-0048

Departamento de Asuntos Veteranos (VA)

Consejería de duelo (a través del Servicio de Asesoramiento de Reajuste)

1-202-273-9116 (Línea de Duelo del Centro de Veteranos)

www.vetcenter.va.gov/Bereavement_Counseling.asp

Correo Electrónico: vet.center@va.gov

El VA proporciona consejería de duelo (incluyendo asistencia, asesoramiento y servicios de referencia) a los miembros de la familia, incluyendo padres, cónyuges e hijos de los miembros del servicio quienes han muerto en servicio de su país. El asesoramiento se proporciona en los centros de veteranos basados en la comunidad cerca de las familias. Enviar un correo electrónico o llamar al número anterior para la ubicación de su centro más cercano.

Dar una hora

P.O. Box 5918
Bethesda, MD 20824-5918

www.giveanhour.org

Correo Electrónico: *info@giveanhour.org*

Entendemos que individuos quienes han servido en Irak y Afganistán y sus familias pueden necesitar ayuda lidiando con los efectos del servicio en tiempo de guerra. Queremos ayudarle a sanar y ofrecerle una variedad de servicios de salud mental para direccionar sus necesidades.

Gold Star Wives of America, Inc.

1-888-751-6350

www.goldstarwives.org

Gold Star Wives of America, Inc. ofrece servicios de apoyo a hombres y mujeres cuyos cónyuges fallecieron en servicio activo o de una incapacidad relacionada con el servicio. Sus áreas de ayuda incluyen servicios de información legislativa /en asuntos tales como Dependencia y Compensación de Indemnización (DIC) Deposito Directo, Subvención de Medicare y Beneficios de Salud de Empleados Federales (FEHB) actualizar a beneficiarios militares); oportunidades de voluntarios en la comunidad, militares y hospitales del VA; y grupos de chat en línea. Cuotas de membresía anuales mínimas; los miembros se unen a un capítulo local y reciben un boletín de noticias trimestral.

Military OneSource

1-800-342-9647

www.militaryonesource.mil

Este es un servicio gratuito, proporcionado por el Departamento de Defensa, está disponible para todos en servicio activo, miembros de la Guarda y de la Reserva y sus familiares. Los consultores proporcionan información y hacen referencias en un amplio rango de asuntos, incluyendo hacer frente a la pérdida de un ser querido. Los servicios incluyen asesoría en línea o mediante teléfono. También están disponibles sesiones cara a cara de asesoría no médica gratis (o su equivalente por teléfono o en línea)

Asociación Nacional de Familiares de Militares

National Military Family Association, Inc.

2500 North Van Dorn Street, Suite 102

Alexandria, VA 22302-1601

1-703-931-6632

www.militaryfamily.org

Correo Electrónico: *Info@MilitaryFamily.org*

La Asociación Nacional de Familiares Militares no solo apoya a familiares de militares, somos familiares de militares. Cónyuges, padres y miembros de la familia conforman nuestro personal y posiciones del consejo. Hablaremos en nombre de familiares de militares y facultar a esposos, esposas e hijas a entender y acceder a sus beneficios.

Fundación Navy SEAL

1619 D Street, Bldg. 5326

Virginia Beach, VA 23459

1-757-363-7490

www.navysealfoundation.org

Correo Electrónico: development@navysealfoundation.org

El trabajo de la fundación se enfoca en tres áreas claves. Servicios de apoyo a familiares incluyendo asistencia a tragedia y actividades de edificación de moral. Programas educacionales que fomentan el aprendizaje permanente y proporcionan motivación. Actividades de legado, para aquellos quienes hacen el último sacrificio y para veteranos de Nueva Gales del sur (NSW), asegurando que el servicio sea siempre honrado.

Servicios de Asistencia a Sobrevivientes [Survivor Outreach Services (SOS)]

Departamento del Ejército

IMCOM G9, Family and MWR Programs

2455 Reynolds Road, Bldg. 2266

Fort Sam Houston, TX 78234-7588

1-210-466-1182

www.armyonesource.com

No hay una causa más grande que el cuidado de aquellos quienes han perdido a un Soldado en servicio de nuestra nación. El Ejército se ha comprometido a proporcionar apoyo de largo plazo a los sobrevivientes de los caídos a través del desarrollo del Programa de Servicios de Asistencia a Sobrevivientes. El programa ofrece a los sobrevivientes acceso a servicios de apoyo dedicado y servicios de apoyo comprensivo tales como grupos de apoyo, habilidades funcionales cotidianas, administración de beneficios por puntos, promoción e información de los recursos. También está disponible asistencia financiera para objetivos financieros para largo plazo, asesoramiento de presupuestos, administración de deuda, planificación patrimonial, asuntos fiscales y necesidades de educación superior. Los Servicios de Asistencia a Sobrevivientes ayudan a continuar la conexión del sobreviviente con la familia del Ejército y presta servicios durante el tiempo que el sobreviviente desee.

Programa de Asistencia de Tragedias para Sobrevivientes [Tragedy Assistance Program for Survivors (TAPS)]

1-800-959-TAPS (8277)

www.TAPS.org

TAPS es una organización nacional que ofrece una amplia gama de soporte, tutorías y otros servicios para aquellos que se encuentran en duelo por la pérdida de un ser querido en las fuerzas armadas. Los servicios de TAPS incluyen y recursos sobre cómo lidiar con el dolor y trauma, grupos de apoyo en línea y una revista trimestral para sobrevivientes de víctimas. Estos servicios son gratis y no existen cargos por cuotas de membresía.

Los clientes de TAPS también marcan sus calendarios para el fin de semana del Memorial Day en Washington, D.C., para asistir al seminario “Sobreviviente Nacional de Militares (National Military Survivor)” y Campamento “Good Grief” para sobrevivientes niños y jóvenes.

Fundación Travis Manion

P.O. Box 1485
Doylestown, PA 18901
1-215-348-9080
www.travismanion.com

Correo Electrónico: teamtravis@travismanion.com

La fundación ofrece becas a sobrevivientes de héroes americanos caídos, tropas en servicio activo, veteranos y miembros de familia militar para proyectos de servicio, educación, desafíos físicos y todo en medio de estos.

USO

Apoyo a los familiares de caídos
116 Purple Heart Drive
Dover AFB, DE 19902
1-302-359-6907
www.uso.org/families-of-the-fallen-support

Correo Electrónico: wfish@uso.org

La USO financia y proporciona apoyo continuo y confort mediante la asociación con las organizaciones mejores en su clase para ayudar a las familias a enfrentar su dolor y seguir adelante con sus vidas, incluyendo el Programa de Asistencia de Tragedias para Sobrevivientes [Tragedy Assistance Program for Survivors (TAPS)], Campamentos Good Grief para niños, y “Cajas de memoria” con recursos integrales para los niños quienes han perdido a un padre para ayudarles a ellos y a sus familias a sobrellevar la pérdida.

Sus servicios de apoyo militar

Información de patrocinadores de cada rama de servicios, referencias y programas de apoyo para miembros del servicio y sus familias. Puede llamar o visitar cualquier instalación del Centro de Servicio Comunitario del Ejército, Servicio Comunitario del Cuerpo de Marines, Centro de Apoyo a Familiares de la Marina, o al Centro de Preparación para la Familia de la Fuerza Aérea, independientemente de la rama de su afiliación.

Si no está cerca de una instalación, los Centros de Asistencia de la Familia de la Guardia Nacional están disponibles en todos los estados. El Buscador de los Recursos Locales Comunitarios en el sitio web del Programa de la Familia de la Guardia Nacional en www.jointservicessupport.org le ayudará a identificar el centro más cercano.

Hacer frente a la pérdida de un hijo o hija en el Servicio Militar

Cuando se pierde a un hijo o una hija, puede sentir como si el dolor no terminará nunca. ¿Cómo puede hacer frente a sus sentimientos de pérdida y duelo? ¿Cómo puede confortar a otros quienes comparten su pérdida?

Esta información pretende ayudarlo con las intensas y difíciles emociones que vienen con la muerte de un hijo o una hija. También lo guiará a otros recursos disponibles para miembros de la familia sobreviviente de un miembro en servicio.

Un indescriptible sentido de dolor y pérdida

Pocas experiencias son tan abrumadoras como la muerte de un hijo, no importa la edad del hijo. Si su hijo o hija murió durante el servicio militar, probablemente sentirá emociones intensas, estado de shock, tristeza, enojo y posiblemente culpa. Su duelo no solo será por la pérdida de la compañía de su hijo, sino por el futuro que no tendrá su hijo o hija y que usted será incapaz de compartir.

Es importante entender que el proceso de duelo no puede ni debe de ser apresurado. También es importante que se deje a sí mismo sentir el dolor cuando pierde alguien querido. La mayoría de las personas encuentran que la intensidad de su dolor disminuye con el tiempo y que ellos eventualmente se sienten más como ellos mismos nuevamente. A pesar de que probablemente nunca se sienta “el mismo”, alcanzará un nuevo tipo de normal y su tristeza se sentirá menos inmediata y cruda.

Debido a que la muerte en el ejército es repentina e inesperada y puede ser violenta, también puede experimentar “reacciones traumáticas” al igual que las tendría un soldado en combate. Es posible que las imágenes que ve en televisión, los reportes que haya leído, o cosas que le pueden haber dicho le causen pesadillas o síntomas de “estrés traumático.” Esta es una reacción normal a un evento anormal, la muerte de un ser querido en una manera violenta. Si bien pueden ocurrir al mismo tiempo, las reacciones traumáticas son diferentes del duelo y necesitan ser reconocidas y apoyadas de manera diferente.

Tareas del Duelo

Es importante tener en cuenta que dos personas no experimentan la pérdida de la misma manera. Muchos padres se sienten adormecidos durante algún tiempo, mientras que otros pueden reaccionar con ira. Algunos padres encuentran que el orgullo que toman del servicio de sus hijos a su país le ayuda a hacerle frente, mientras que otros padres sólo pueden sentir la desesperación.

Puede ser útil saber que su hijo logró algo increíble, algo mucho más allá que el resto de los jóvenes de Estados Unidos. Si bien usted puede pensar que usted ha “perdido” los años de trabajo y emoción que invirtió en su hijo o hija, y se bombardea con pensamientos de futilidad, del error

de alguien, de lo que “debería haber sido, podría haber sido”, usted siempre debe saber que no hay futilidad en la muerte de alguien cuya vida tenía tanto mérito. No debe permitir que lo que su hijo o hija pudo haber sido reste importancia a la gloria de quienes ya eran.

Cada uno de aquellos que amamos, ya se han elevado por encima del resto de la sociedad en carácter, coraje, honor y habilidad. Ni siquiera un átomo de sus logros pueden perderse o ser retirados. Puede estar orgulloso de su hijo o hija. Su guerrero fallecido merece su orgullo se lo ha ganado. Si su hijo o hija hubiera vivido, estarían orgullosos de lo que son ahora y lo que están haciendo. Ahora es nuestro deber estar orgullosos de ellos.

Tanto el Departamento de Asuntos de Veteranos como TAPS aconseja que los sobrevivientes a víctimas piensen en términos de “cuatro tareas” de duelo. Este enfoque, desarrollado por los psicólogos William Worden y Therese Rando, alienta al doliente estar activo, no pasivo, participando en el duelo.

Las tareas son:

- *Aceptar la realidad de su pérdida.* Esto incluye entender que la pérdida ha ocurrido y que la muerte no se puede revertir. Como dijo el General Jimmy Doolittle después de la muerte de su hijo que sirvió en la Fuerza Aérea, “Solo cuando alguien muy cercano y querido nos deja uno aprecia la lúgubre tragedia de la muerte. Incluso entonces, la naturaleza tiende a amortiguar el impacto inicial y el pensamiento, ‘se ha ido’ no conduce a la última realización de la finalidad y permanencia que viene solo con el entendimiento final indiscutible de que nunca los volveremos a ver”
- *El luto de la muerte de nuestros seres queridos.* El duelo hierde y no hay manera fácil de evitar este hecho. Guardamos luto o sentimos físicamente el dolor de nuestra pérdida, porque los amamos demasiado. Algunas personas tratan de distraerse ellos mismos de su dolor actuando como si nada hubiera cambiado o llenando su día con actividades. Aunque este enfoque puede hacerlo sentir mejor por un tiempo, un corazón roto tiene que ser sanado. Si usted no se permite estar en duelo, el dolor puede permanecer enterrado y regresar en maneras más dolorosas.

Amigos bien intencionados pueden sugerirle en algún punto que es tiempo de “superar” su pérdida o que se debe distraer tomando un viaje u ocupándose en algo. Puede explicarle que es importante que usted este en duelo y que el tipo de dolor que está sintiendo puede tomar un largo tiempo para disminuir. Durante este tiempo, trate de recordar la vida de su hijo o hija vivo y el maravilloso significado que su hijo le dio a su propia vida, en lugar de enfocarse en la muerte y pérdida.

- *Ajuste al ambiente en el cual falta su hijo o hija.* Su hijo o hija llevaba a cabo ciertas tareas por usted, necesita aprender a realizarlas o encontrar otra manera de conseguir que se hagan. Busque apoyo cuando lo necesite.
- *Formar una nueva identidad.* Esto significa canalizar la energía emocional que fue parte de su relación con su hijo o hija en otra dirección positiva, por ejemplo en una relación diferente, con su cónyuge, con el trabajo (pagado o voluntario), con sus otros hijos o con sus nietos.

Es importante tener en cuenta que las tareas son una progresión natural y no existe una línea de tiempo.

Hacer frente a su pérdida

La muerte de un hijo tiene un costo enorme para los padres, tanto emocional como físicamente. Es probable que no sea “usted mismo” por algún tiempo. Las siguientes directrices le pueden ayudar a navegar por este momento tan difícil:

- *Expresa sus sentimientos.* Algunos padre encuentran útil llorar, orar o gastar mucho tiempo hablando acerca de sus hijos con amigos o familiares. Otros están tan aturridos que tienen dificultades expresando sus sentimientos acerca de lo que está pasando. Si encuentra difícil expresar sus sentimientos, tal vez quiera escribirlos en un diario.

Una madre quien perdió a su hijo en el servicio militar dijo que un mes después de su muerte, algunas veces tomaba el “día de Tom”, un día en el que se quedaba en casa, escuchaba la música favorita de Tom y observaba un álbum de fotografías que hizo para recordar su vida. Esos días eran dolorosos, pero habría sido más doloroso a largo plazo, si no lo hubiera experimentado.

- *Cuide de usted.* Es fácil olvidarse de usted, cuando sus pensamientos están en otra parte. Trate de comer bien, incluso si esto significa comer pequeñas porciones a lo largo del día en lugar de las comidas regulares. Vaya a caminar si le es posible y tome siestas si estas lo hacen sentir mejor.
- *Deje que otros cuiden de usted.* A menudo amigos y vecinos quieren ayudar, pero no saben qué hacer. Déjelos tomar y alejar la carga de tareas diarias de usted. Cuando alguien dice, “¿Qué puedo hacer para ayudar?”, aproveche la propuesta. “Sería de ayuda si podrías hacer mis compras de esta semana”, o encargarse de la lavandería por un tiempo, limpiar y aspirar, traer una comida o simplemente sentarse con usted o tomar un paseo con usted.
- *Mantenga el contacto con otros.* Pasar tiempo solo con sus pensamientos puede ser una parte importante del proceso de sanación, pero demasiada soledad puede hacer que se sienta aislado del apoyo que necesita. Contactar a personas quienes son buenos escuchando; familiares, amigos, miembros de la iglesia y compañeros del trabajo comprensivos. Puede ser especialmente útil hablar con otras personas quienes han experimentado una pérdida similar a la suya y poder entender el amplio rango de como se sienten. La lista de recursos en este cuaderno le puede ayudar a encontrar apoyo destinado especialmente para padres de hijos o hijas quienes murieron en el servicio militar.
- *Respete sus creencias.* Si las creencias espirituales son parte de su vida, pueden ser un gran alivio después de una pérdida. Si la muerte de su hijo ha causado que cuestione sus creencias, trate de no sentirse culpable, esta es una parte normal de duelo para muchas personas. La muerte repentina y traumática de alguien quien es tan joven y vital puede romper nuestra “supuesta realidad” y causa que nos preguntemos muchos aspectos de nuestro sistema de creencias.

Incluso si no ha sido un observador religioso por algún tiempo, un miembro de la iglesia comprenderá si busca ayuda para hacer frente a su pérdida. Si ha estado fuera de contacto con su fe, podría empezar simplemente diciendo, “No estoy seguro en que creer, pero me siento triste y confuso y quisiera saber si puede ayudarme.” Atesore sus recuerdos. Cuando se sienta listo, tome tiempo para recordar lo que más atesoró de su hijo o hija. Es posible que desee encontrar una manera especial para honrar a su hijo, como hacer un álbum de fotografías y memorias escritas, iniciar un sitio web donde los amigos de su hijo pueden publicar imágenes y pensamientos, haciendo una contribución benéfica en memoria de su hijo, o plantado un árbol en un lugar que era importante para su hijo o hija.

- *Realice los grandes cambios despacio.* Es posible que los amigos o familiares puedan sugerir que se mude a una casa diferente a “alejarse de los recuerdos” de su hijo o hija, o que renuncie a su trabajo para descansar. Pero es una buena idea posponer hacer los cambios importantes hasta que haya tenido tiempo para adaptarse a la vida sin su hijo. Una casa familiar, vecinos y compañeros de trabajo pueden proporcionar una gran sensación de confort y estabilidad durante un período difícil. Estar cerca de otras personas quienes conocían a su hijo o hija puede ser reconfortante, y significa que va a tener gente a su alrededor quienes pueden compartir recuerdos con usted de su hijo. Tomar la vida un día a la vez puede ayudarle a tomar las decisiones correctas siempre y cuando se sienta preparado para entrar en una nueva fase de la vida.

Lidiando con días feriados y aniversarios

Los días feriados, cuando los pensamientos se dirigen a reuniones familiares y recuerdos, pueden ser especialmente dolorosos después de la muerte de un hijo o hija, causando que experimente sentimientos de intenso dolor y pérdida. El primer año puede ser especialmente doloroso. El cumpleaños de su hijo y el aniversario de su muerte también es probable que sea extremadamente difícil. Las siguientes sugerencias pueden ayudar:

- *Prepárese para sus sentimientos antes de que ocurran.* Hable con sus familiares y amigos de su enfoque en vacaciones, cumpleaños, aniversarios y planifiquen juntos una manera de reconocer su pérdida. Es posible que desee reservar un tiempo para compartir los recuerdos de su hijo o hija. O puede que quiera hacer una donación de dinero, ropa usada, o juguetes a un refugio para indigentes en memoria de su hijo o hija, la luz de una vela en una comida familiar; o asistir a un servicio religioso juntos.
- *Piensa acerca de cambiar la forma de reconocer los días feriados.* Si su hijo o hija ha muerto cerca de los días feriados, su dolor puede ser tan intenso que las celebraciones habituales se pueden volver demasiado difíciles para participar en ellas. Si va a ser muy doloroso estar en su casa con recuerdos de su hijo o hija a su alrededor, es posible que quiera pasar los días feriados en casa de un amigo cercano o de un familiar. O puede que quiera quedarse en casa, pero mantener las salidas de días festivos al mínimo. Si puede, vaya a un restaurante o a la casa de otra persona para evitar el estrés de preparar una comida festiva.

- *Si usted tiene niños pequeños en casa, puede ser especialmente estresante tratar de celebrar los días de fiesta para ellos mientras soportan su dolor.* Puede pedir a un amigo o familiar que le ayude, invitando a sus hijos a los eventos con su familia. “Simplemente no puedo reunir la energía para hacer las cosas habituales festivas. ¿Crees que podrías llevar a Keisha para ver las luces en el parque con tu familia?” Puede estar demasiado cansado y distraído para siquiera pensar en ir de compras, pero desea que sus hijos tengan algunos regalos especiales. Puede pedirle a un amigo que le ayude con esto, también. “Jim tiene su corazón en un nuevo juego de computadora, pero yo simplemente no puedo hacerle frente a las tiendas. ¿Si te doy el dinero puedes recogerlo cuando realices tus compras?” La mayoría de la gente está anhelando hacer algo para ayudar a un amigo en duelo y se sentirán aliviados al saber que ayudan de una manera específica.

Encontrando Apoyo

La pérdida de un hijo o una hija es una de las cosas más difíciles que una persona puede soportar. Usted y su familia encontrarán más fácil hacer frente a los días y meses por delante con la ayuda de un consejero, un miembro del clero o un terapeuta. (Existen consejeros y terapeutas que se especializan en el trabajo con familias como un grupo o con ambos grupos e individuos.) Si usted tiene otros hijos, les puede resultar más fácil de exponer sus preocupaciones con otro adulto, especialmente si tienen la sensación de que usted se molesta al hablar de la muerte de sus hermanos.

La pérdida de un hijo o hija también puede deteriorar un matrimonio, especialmente si usted y su cónyuge tienden a expresar sus emociones de maneras diferentes. Un consejero puede ayudarle a fortalecer su matrimonio, conforme afronta este difícil momento.

Los siguientes recursos le pueden ayudarle a usted y a su familia a lidiar con el dolor, el estrés traumático y otros desafíos que usted puede encarar en este momento:

American Gold Star Mothers, Inc.

2128 Leroy Place NW
Washington, DC 20008
1-202-265-0991
www.goldstarmoms.com

American Gold Star Mothers, Inc. es una organización de madres cuyos hijos o hijas han muerto en la línea del deber en las fuerzas armadas de los Estados Unidos o que murieron como consecuencia de las heridas sufridas en dicho servicio. Gold Star Mothers declara su misión como “[manteniendo] la cabeza en alto y orgullosas de honrar a nuestros hijos, ayudando a nuestros veteranos de guerra, apoyando a nuestra nación, y sanando entre nosotros.” Gold Star Mothers cuenta con más de 150 capítulos en todo el país y ofrece un boletín de noticias.

Asistencia a Víctimas

Cada rama de Servicio tiene funcionarios de apoyo especialmente capacitados en víctimas para ofrecer asistencia compasiva a los sobrevivientes a víctimas.

- *Asistencia a Víctimas del Ejército* 1-800-626-3317
- *Asistencia a Víctimas del Cuerpo de Marines* 1-800-847-1597
- *Asistencia a Víctimas de la Marina/Enlace Familiar* 1-800-368-3202
- *Asistencia a Víctimas de la Fuerza Aérea* 1-800-433-0048

Departamento de Asuntos Veteranos (VA)

Consejería de duelo (a través del Servicio de Asesoramiento de Reajuste)

1-202-273-9116 (Línea de Duelo del Centro de Veteranos)

www.vetcenter.va.gov/Bereavement_Counseling.asp

Correo Electrónico: vet.center@va.gov

El VA proporciona consejería de duelo (incluyendo asistencia, asesoramiento y servicios de referencia) a los miembros de la familia, incluyendo padres, cónyuges e hijos de los miembros del servicio quienes han muerto en servicio de su país. El asesoramiento se proporciona en los centros de veteranos basados en la comunidad cerca de las familias. Enviar un correo electrónico o llamar al número anterior para la ubicación de su centro más cercano.

Dar una hora

P.O. Box 5918

Bethesda, MD 20824-5918

www.giveanhour.org

Correo Electrónico: info@giveanhour.org

Entendemos que individuos quienes han servido en Irak y Afganistán y sus familias pueden necesitar ayuda lidiando con los efectos del servicio en tiempo de guerra. Queremos ayudarle a sanar y ofrecerle una variedad de servicios de salud mental para direccionar sus necesidades

Military OneSource

1-800-342-9647

www.militaryonesource.mil

Este es un servicio gratuito, proporcionado por el Departamento de Defensa, está disponible para todos en servicio activo, miembros de la Guarda y de la Reserva y sus familiares. Los consultores proporcionan información y realizan referencias en un amplio rango de asuntos. Los servicios incluyen asesoría en línea o mediante teléfono. También están disponibles sesiones cara a cara de asesoría no médica gratis (o su equivalente por teléfono o en línea)

Asociación Nacional de Familiares de Militares

National Military Family Association, Inc.

2500 North Van Dorn Street, Suite 102

Alexandria, VA 22302-1601

1-703-931-6632

www.militaryfamily.org

Correo Electrónico: Info@MilitaryFamily.org

La Asociación Nacional de Familiares Militares no solo apoya a familiares de militares, somos familiares de militares. Cónyuges, padres y miembros de la familia conforman nuestro personal y posiciones del consejo. Hablaremos en nombre de familiares de militares y facultar a esposos, esposas e hijas a entender y acceder a sus beneficios.

Fundación Navy SEAL

1619 D Street, Bldg. 5326

Virginia Beach, VA 23459

1-757-363-7490

www.navysealfoundation.org

Correo Electrónico: development@navySEALfoundation.org

El trabajo de la fundación se enfoca en tres áreas claves. Servicios de apoyo a familiares incluyendo asistencia a tragedia y actividades de edificación de moral Programas educacionales que fomentan el aprendizaje permanente y proporcionan motivación. Actividades de legado, para aquellos quienes hacen el último sacrificio y para veteranos de Nueva Gales del sur (NSW), asegurando que el servicio sea siempre honrado.

Servicios de Asistencia a Sobrevivientes [Survivor Outreach Services (SOS)]

Departamento del Ejército

IMCOM G9, Family and MWR Programs

2455 Reynolds Road, Bldg. 2266

Fort Sam Houston, TX 78234-7588

1-210-466-1182

www.armyonesource.com

No hay una causa más grande que el cuidado de aquellos quienes han perdido a un Soldado en servicio de nuestra nación. El Ejército se ha comprometido a proporcionar apoyo de largo plazo a los sobrevivientes de los caídos a través del desarrollo del Programa de Servicios de Asistencia a Sobrevivientes. El programa ofrece a los sobrevivientes acceso a servicios de apoyo dedicado y servicios de apoyo comprensivo tales como grupos de apoyo, habilidades funcionales cotidianas, administración de beneficios por puntos, promoción e información de los recursos. También está disponible asistencia financiera para objetivos financieros para largo plazo, asesoramiento de presupuestos, administración de deuda, planificación patrimonial, asuntos fiscales y necesidades de educación superior. Los Servicios de Asistencia a Sobrevivientes ayudan a continuar la conexión del sobreviviente con la familia del Ejército y presta servicios durante el tiempo que el sobreviviente desee.

Programa de Asistencia de Tragedias para Sobrevivientes [Tragedy Assistance Program for Survivors (TAPS)]

1-800-959-TAPS (8277)

www.TAPS.org

TAPS es una organización nacional que ofrece una amplia gama de soporte, tutorías y otros

servicios para aquellos que se encuentran en duelo por la pérdida de un ser querido en las fuerzas armadas. Los servicios de TAPS incluyen y recursos sobre cómo lidiar con el dolor y trauma, grupos de apoyo en línea y una revista trimestral para sobrevivientes de víctimas. Estos servicios son gratis y no existen cargos por cuotas de membresía

Los clientes de TAPS también marcan sus calendarios para el fin de semana del Memorial Day en Washington, D.C., para asistir al seminario “Sobreviviente Nacional de Militares (National Military Survivor)” y Campamento “Good Grief” para sobrevivientes niños y jóvenes.

Fundación Travis Manion

P.O. Box 1485
Doylestown, PA 18901
1-215-348-9080
www.travismanion.com

Correo Electrónico: teamtravis@travismanion.com

La fundación ofrece becas a sobrevivientes de héroes americanos caídos, tropas en servicio activo, veteranos y miembros de familia militar para proyectos de servicio, educación, desafíos físicos y todo en medio de estos.

USO

Apoyo a los familiares de caídos
116 Purple Heart Drive
Dover AFB, DE 19902
1-302-359-6907
www.uso.org/families-of-the-fallen-support
Correo Electrónico: wfish@uso.org

La USO financia y proporciona apoyo continuo y confort mediante la asociación con las organizaciones mejores en su clase para ayudar a las familias a enfrentar su dolor y seguir adelante con sus vidas, incluyendo el Programa de Asistencia de Tragedias para Sobrevivientes [Tragedy Assistance Program for Survivors (TAPS)], Campamentos Good Grief para niños, y “Cajas de memoria” con recursos integrales para los niños quienes han perdido a un padre para ayudarles a ellos y a sus familias a sobrellevar la pérdida.

Sus servicios de apoyo militar

Información de patrocinadores de cada rama de servicios, referencias y programas de apoyo para miembros del servicio y sus familias. Puede llamar o visitar cualquier instalación del Centro de Servicio Comunitario del Ejército, Servicio Comunitario del Cuerpo de Marines, Centro de Apoyo a Familiares de la Marina, o al Centro de Preparación para la Familia de la Fuerza Aérea, independientemente de la rama de su afiliación.

Si no está cerca de una instalación, los Centros de Asistencia de la Familia de la Guardia Nacional están disponibles en todos los estados. El Buscador de los Recursos Locales Comunitarios en el sitio web del Programa de la Familia de la Guardia Nacional en www.jointservicessupport.org le ayudará a identificar el centro más cercano.

Ayudando a un niño a lidiar con la muerte

¿Qué puede decirle un adulto a un niño después del fallecimiento de un miembro de la familia o amigo? Los niños a menudo hacen preguntas dolorosas y de sondeo. Para un adulto afligido, puede ser desalentador explicar la muerte a un niño, especialmente cuando no existen respuestas sencillas. Las siguientes directrices pueden hacer este proceso más fácil.

Algunas directrices

- *Está bien decir que no sabes la respuesta a una pregunta de un niño.* Incluso puede decir, “Nadie está seguro, pero esto es lo que yo opino.”
- *Considere la edad del niño y capacidad para entender las ideas complejas.* Muchos expertos creen que los niños no tienen un entendimiento maduro de la muerte hasta la edad de ocho o nueve años. Los niños más pequeños pueden pensar que la muerte es temporal y que la persona fallecida regresará en el futuro.
- *Utilice términos precisos cuando hable acerca de la muerte.* Las personas por lo general se refiere a “perder” a un ser querido. Los niños pueden interpretar esto literalmente y asumir que la persona puede ser encontrada. También debe explicar que estar muerto significa que el cuerpo ha dejado de trabajar y que no se puede arreglar. Ya no se siente frío o se tiene hambre. El lado bueno de esto es que un cuerpo muerto no siente ningún dolor, ni se le puede herir más.
- *Si el niño le pregunta si usted va a morir, responda que todo el mundo se muere algún día,* pero que espera vivir para hacer cosas con la familia durante mucho tiempo.
- *Recuerde que los niños no pueden tolerar largos períodos de tristeza.* Esto significa que es posible que quieran jugar y participar en sus actividades habituales. Esto no quiere decir que no aman a la persona quien murió, ni tampoco significa que están siendo irrespetuoso. Está bien permitir o alentar a los niños a divertirse como lo hacían antes de la muerte.
- *Cambios en el comportamiento o patrones del niño podrían ser señales de que el niño está experimentando problemas asociados con la muerte.* En estos casos, es conveniente obtener consejo de un especialista en asesoramiento de duelo de niños.

Que sepan que no están solos

Muchos niños se benefician al participar en grupos de duelo con otros niños quienes han sufrido pérdidas, como el campamento Good Grief de TAPS para Sobrevivientes Jóvenes. Ellos descubren que no están solos. Los niños odian ser diferente de sus compañeros y estar en duelo los hace diferentes. (Para saber más sobre el campamento y sobre otras formas que TAPS apoya a las familias, visite TAPS en línea en www.TAPS.org o llame al 1-800-959-TAPS.)

Aunque usted puede no saber qué decir, pero no evite el duelo de los niños. Dígalos que los ama y, aunque puede estar triste y llorando, siempre los amara y cuidará de ellos. También, aprenda a expresar su propio dolor. Encontrará la fuerza para llevar a cabo estas sugerencias, y usted y el niño se sentirá mejor por ello.

Encontrando Apoyo

Muchas personas encuentran útil hablar acerca de su dolor con alguien quien entiende por lo que están pasando. Existen consejeros consultores y grupos de apoyo que pueden ofrecerle apoyo y entendimiento y sugiere formas para manejar los cambios que usted enfrenta.

Los siguientes recursos pueden ayudarlo a usted y a su familia:

Dar una hora

P.O. Box 5918

Bethesda, MD 20824-5918

www.giveanhour.org

Correo Electrónico: *info@giveanhour.org*

Entendemos que individuos quienes han servido en Irak y Afganistán y sus familias pueden necesitar ayuda lidiando con los efectos del servicio en tiempo de guerra. Queremos ayudarlo a sanar y ofrecerle una variedad de servicios de salud mental para direccionar sus necesidades

Military OneSource

1-800-342-9647

www.militaryonesource.mil

Este es un servicio gratuito, proporcionado por el Departamento de Defensa, está disponible para todos en servicio activo, miembros de la Guarda y de la Reserva y sus familiares. Los consultores proporcionan información y realizan referencias en un amplio rango de asuntos. También están disponibles sesiones cara a cara de asesoría no médica gratis (o su equivalente por teléfono o en línea)

Asociación Nacional de Familiares de Militares

National Military Family Association, Inc.

2500 North Van Dorn Street, Suite 102

Alexandria, VA 22302-1601

1-703-931-6632

www.militaryfamily.org

Correo Electrónico: *Info@MilitaryFamily.org*

La Asociación Nacional de Familiares Militares no solo apoya a familiares de militares, somos familiares de militares. Cónyuges, padres y miembros de la familia conforman nuestro personal y posiciones del consejo. Hablaremos en nombre de familiares de militares y facultar a esposos, esposas e hijas a entender y acceder a sus beneficios.

Fundación Navy SEAL

1619 D Street, Bldg. 5326
Virginia Beach, VA 23459
1-757-363-7490

www.navysealfoimndation.org

Correo Electrónico: development@navySEALfoundation.org

El trabajo de la fundación se enfoca en tres áreas claves. Servicios de apoyo a familiares incluyendo asistencia a tragedia y actividades de edificación de moral. Programas educacionales que fomentan el aprendizaje permanente y proporcionan motivación. Actividades de legado, para aquellos quienes hacen el último sacrificio y para veteranos de Nueva Gales del sur (NSW), asegurando que el servicio sea siempre honrado.

Snowball Express

www.snowballexpress.org

Nuestra misión es crear esperanza y nuevas memorias para los hijos de nuestros héroes caídos militares quienes fallecieron mientras servían a nuestro país desde el 9/11. Snowball Express es anfitrión de todos los gastos de las galas de Navidad para las familias de miembros del servicio caídos.

Fundación de Guerreros de Operaciones Especiales

P.O. Box 13483
Tampa, FL 33681-3483
1-877-337-7693

www.specialops.org

Correo Electrónico: warrior@specialops.org

La Fundación de Guerreros de Operaciones Especiales ofrece becas completas y asesoramiento educativo y familiar para los niños sobrevivientes del personal de operaciones especiales quienes fallecen en misiones operativas o de capacitación y asistencia financiera inmediata a personal de operaciones especiales gravemente herido y sus familias.

Programa de Asistencia de Tragedias para Sobrevivientes [Tragedy Assistance Program for Survivors (TAPS)]

1-800-959-TAPS (8277)

www.TAPS.org

TAPS es una organización nacional que ofrece una amplia gama de soporte, tutorías y otros servicios para aquellos que se encuentran en duelo por la pérdida de un ser querido en las fuerzas armadas. Los servicios de TAPS incluyen y recursos sobre cómo lidiar con el dolor y trauma, grupos de apoyo en línea y una revista trimestral para sobrevivientes de víctimas. Estos servicios son gratis y no existen cargos por cuotas de membresía.

Los clientes de TAPS también marcan sus calendarios para el fin de semana del Memorial Day en Washington, D.C., para asistir al seminario “Sobreviviente Nacional de Militares (National Military Survivor)” y Campamento “Good Grief” para sobrevivientes niños y jóvenes.

Fundación Travis Manion

P.O. Box 1485
Doylestown, PA 18901
1-215-348-9080
www.travismanion.com

Correo electrónico: teamtravis@travismanion.com

La fundación ofrece becas a sobrevivientes de héroes americanos caídos, tropas en servicio activo, veteranos y miembros de familia militar para proyectos de servicio, educación, desafíos físicos y todo en medio de estos.

USO

Apoyo a los familiares de caídos
116 Purple Heart Drive
Dover AFB, DE 19902
1-302-359-6907
www.uso.org/families-of-the-fallen-support

Correo electrónico: wfish@uso.org

La USO financia y proporciona apoyo continuo y confort mediante la asociación con las organizaciones mejores en su clase para ayudar a las familias a enfrentar su dolor y seguir adelante con sus vidas, incluyendo el Programa de Asistencia de Tragedias para Sobrevivientes [Tragedy Assistance Program for Survivors (TAPS)], Campamentos Good Grief para niños, y “Cajas de memoria” con recursos integrales para los niños quienes han perdido a un padre para ayudarles a ellos y a sus familias a sobrellevar la pérdida.

Sus servicios de apoyo militar

Información de patrocinadores de cada rama de servicios, referencias y programas de apoyo para miembros del servicio y sus familias. Puede llamar o visitar cualquier instalación del Centro de Servicio Comunitario del Ejército, Servicio Comunitario del Cuerpo de Marines, Centro de Apoyo a Familiares de la Marina, o al Centro de Preparación para la Familia de la Fuerza Aérea, independientemente de la rama de su afiliación.

Si no está cerca de una instalación, los Centros de Asistencia de la Familia de la Guardia Nacional están disponibles en todos los estados. El Buscador de los Recursos Locales Comunitarios en el sitio web del Programa de la Familia de la Guardia Nacional en www.jointservicessupport.org le ayudará a identificar el centro más cercano.

Otros documentos importantes

Otros documentos importantes que necesita mantener listos y organizados se incluyen:

- Certificados civiles de muerte (estos pueden ser comprados a través de la funeraria; se recomiendan 12 copias)
- Certificado de matrimonio
- Decreto de divorcio
- Documentos de inmigración
- Documentos de naturalización
- Documentos de adopción y/o custodia
- Formulario DD 214 (Certificado de liberación o Descargo de servicio activo)
- Formulario DD 215 (Cambios de formulario DD 214, Certificado de liberación o Descargo de servicio activo, si es necesario)
- Documentos de custodia (para establecer fondos fiduciarios para los niños)
- Número de seguro social/tarjeta para todos los miembros de la familia
- Testamentos y escrituras de fideicomisos
- Pólizas de seguro (vida, hogar, vehículos, etc.)
- Registros de impuestos sobre la renta (últimos tres años)
- Documentos referentes a cuantas de banco, prestamos, valores, etc.
- Referencias a cajas de seguridad



Llame. 1-800-342-9647 Haga clic. MilitaryOneSource.mil Conéctese. 24/7